

Jueves 21 de agosto del 2025 | Año 40 | Nº 15.000

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AEREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

HISTÓRICO: ESTÁN ENTRE LOS OCHO MEJORES DE LA SUDAMERICANA

- Lograron triunfazo 2-1 ante la U. Católica en la altura de Quito.
- Castillo y un golazo de Quevedo para la gran victoria íntima. Ya están en cuartos de final. PÁG. 10

ALIANZA ES EL PERÚ

Reclama tu lámina



- Dinero que recibirá la Foquita de Magaly iría para ayuda social. PÁG. 7

DONARÍA LOS 300 MIL SOLES



PARO POR LA OLA DE CRÍMENES

PÁG. 4

- Más de 400 empresas de transporte no saldrán a laborar hoy.



MUERE APLASTADO

- Pared cae sobre trababajadores en obra. Hay un fallecido y un herido. PÁG. 2

OBREROS REALIZABA REFORZAMIENTO DE ESTRUCTURA EN FALDA DE UN CERRO

FOTOS: SILVANA QUIÑONEZ

MUERTE en derrumbe de casa

✚ Una persona falleció aplastado debido a condiciones precarias en zona arenosa. ✚ Vecinos salvaron a un ayudante que también fue sepultado.

Mario Palacios O.

Tragica muerte encontró un obrero cuando intentaba reforzar una casa ubicada en la ladera de un cerro en en el asentamiento humano Los Rosales, en el distrito de Ancón, al norte de Lima.

La vivienda colapsó y el trabajador falleció en el acto, mientras que otra persona resultó herida.

La desgracia ocurrió cuando intentaban fortalecer la estructura de una vivienda. Esto desnuda las malas condiciones que los ciudadanos construyen sus casas en zonas riesgosas.



OBREROS SE ENCONTRABAN TRABAJANDO CUANDO MURO SE VINO ABAJO

Vicente Aguirre Gómez (36), falleció tras quedar sepultado bajo escombros cuando la vivienda donde trabajaba como jefe de obra colapsó repentinamente. Aguirre Gómez y otros tres trabajadores realizaban tareas de reforzamiento de los cimientos, que ya presentaban un grave deterioro. Dos de sus compañeros lograron escapar antes de que la estructura se desplomara, pero Ebert Espárraga Dávila, quedó atrapado, aunque fue rescatado con vida.

CON BOMBEROS Y POLICÍA

Para rescatar el cuerpo de Aguirre Gómez, además del apoyo de los vecinos, intervinieron miembros de serenazgo, bomberos y la policía. Necesitaron cables, cuerdas y maderas para retirar bloques de concreto que cubrieron por completo al jefe de obra. Al lugar llegó personal del Ministerio Público para el levantamiento del cuerpo.

El dueño de la casa identificado como Héctor, desalojo su vivienda junto con su familia ante el peligro de nuevos deslizamientos. Ellos temen que los escombros desciendan por la pendiente arenosa y alcancen las casas más bajas, cuyas estructuras son todavía más precarías, mientras que otras son de madera.

El terreno donde ocurrió el derrumbe es arenoso y se encuentra en una de las laderas de Ancón, donde los riesgos son graves por la falta de cimientos sólidos y el uso de materiales de baja calidad.



JOVEN IBA A VIAJAR AL EXTRANJERO PRONTO

Lo matan en bodega



ACUDIÓ AL LUGAR A REALIZAR UNA COMPRA.

Ahora ni para ir a la bodega uno está tranquilo. Eso le pasó a un joven que fue baleado por delincuentes en una tienda ubicado en la avenida Los Próceres, en el distrito de San Martín de Porres.

La víctima había acudido a hacer una compra, cuando fue interceptada por sujetos armados, quienes no le dijeron nada y lo asesinaron a sangre fría.

La mamá de la víctima comentó que el joven estaba próximo a viajar al extranjero para labrarse un futuro laboral.

Agentes de la Policía Nacional fueron al lugar y acordonaron la escena del crimen, donde los peritos encontraron hasta cinco casquillos de bala. El personal del Ministerio Público ordenó el levantamiento del cadáver y su posterior traslado a la Morgue Central de Lima.

EXPLOSIVO EN CEMENTERIO DE CARABAYLLO

Destruyen nichos



PREOCUPÓ A LOS VECINOS.

Ni los muertos pueden descansar en paz, ya que delincuentes hicieron estallar un explosivo dentro del cementerio municipal San Lázaro, ubicado en Carabayllo, lo cual ocasionó el pánico entre los vecinos.

El fuerte estruendo causó la destrucción de al menos cuatro nichos y afectando varias lápidas más. El hecho ocurrió cerca de las 8 de la noche, del martes último, en una de las zonas más altas del camposanto. Los lugareños pidieron mayor vigilancia de serenazgo y la policía, para que este tipo de casos no se repita.

el Popular
Jueves 21 de agosto del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

TOTTUS





S/ 8.90

Precio sin tarjeta S/ 9.10

Aceite vegetal **PRIMOR** premium botella x 900 ml

Máximo **3 unidades** durante el total de la vigencia de la promoción por persona / transacción.



S/ 23.90

Precio sin tarjeta S/ 24.50

Arroz extra **FARAON** x 5 kg

áximo **3 unidades** durante el total de la vigencia de la promoción por persona / transacción.





S/ 8.90 c/u

Precio sin tarjeta S/ 9.20 c/u

Galonera de yogurt **GLORIA** parcialmente descremada sabores variados x 1.6 kg



S/ 19.50

Precio sin tarjeta S/ 19.90

Cerveza **CUSQUEÑA** variedades pack x 6 botellas x 310 ml c/u





S/ 25.50 c/u

Precio sin tarjeta S/ 26.90 c/u

Shampoo **HEAD & SHOULDERS** x 650 ml



Oportunidad única — Exclusivo con Banco Falabella CMR Débito

25% dscto.

Pañal **HUGGIES** natural care
G x 66 uds. / XG x 60 uds. / XXG x 58 x uds. / XXXG x 54 uds.



Oportunidad única — Exclusivo con CMR Débito

S/ 18.90

Precio sin tarjeta S/ 19.90

Papel higiénico **ELITE** clásico doble hoja x 40 rollos



S/ 14.50 c/u

Precio sin tarjeta S/ 15.50 c/u

Detergente en polvo **MARSELLA** x 2 kg



Pagando con tus Tarjetas Banco Falabella

Débito Falabella



TCEA Máxima 165.18% calculada considerando la TEA máxima aplicable: 109.83%. **Ejemplo:** Consumo S/ 1000, plazo 12 meses, con envío virtual de estado de cuenta mensual, membresía anual Tarjeta CMR Visa Clásica S/ 69. Membresías varían por tipo de tarjeta, ver Tarifario de nuestras Tarjetas CMR en www.bancofalabella.pe y Agencias. Las cuotas son calculadas a 30 días, por lo que, si el plazo transcurrido entre la fecha de compra y el primer vencimiento es diferente de 30 días, su primera cuota reflejará un ajuste de interés por dicha diferencia. El límite de compras con la Tarjeta de Débito de Banco Falabella en POS físico es de 10,000 Soles o 5,000 Dólares por día y para compras por internet de 3,000 Soles o 750 Dólares por día. No aplica para la CMR Básica. Información difundida de acuerdo al Reglamento de Gestión de Conducta de Mercado vigente. **Condiciones:** Vigencia del 21 al 24 de agosto del 2025 y/o hasta agotar stock en tiendas Tottus, en Tottus App, en Tottus.com.pe y Tottus Vecino. No válido para Tottus Iquitos ni Hiperbodegas Precio Uno. Precios para consumo familiar. Stock mínimo 3 unidades / kg por producto en toda la cadena. Precios no acumulables con otras promociones. Fotos referenciales. Participan afiliados al programa CMR Puntos que realicen compras de los productos que son parte de la campaña Capos del Ahorro de Tottus del 14 al 27 de agosto del 2025 (o hasta agotar stock) exclusivamente con las siguientes tarjetas de Banco Falabella: Débito, CMR Visa Clásica, Platinum y Signature. Los clientes que compren los productos de campaña con las tarjetas del Banco Falabella, duplicarán sus CMR puntos. Acumulación es sujeta a la acreditación de CMR Puntos según el medio de pago indicada en www.cmrpuntos.pe . Puntos máximos de acumulación por cliente: 1,000 CMR Puntos. Monto máximo de stock de puntos de la promoción: 15,000,000 CMR Puntos. Fecha máxima de abono: 30 de setiembre del 2025. Para acceder a la acumulación de CMR Puntos, el cliente deberá mostrar o digitar, según corresponda su DNI al momento de pagar. El Programa de CMR Puntos se rige por el Reglamento de Puntos publicado en www.cmrpuntos.pe. Información difundida de acuerdo al Reglamento de Gestión de Conducta de Mercado vigente. Conoce más de las condiciones de CMR Puntos en cmrpuntos.pe. Banco Falabella Perú S.A. RUC N° 20330401991. Hipermercados Tottus S.A. RUC 20508565934.

TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN EXCESO ES DAÑINO

PROHIBIDA LA VENTA DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS A MENORES DE 18 AÑOS

TRANSPORTISTAS DE LIMA Y CALLAO NO SALDRÁN HOY A LAS CALLES

Más de 400 empresas al paro

✚ Motaxistas también se suman a medida de protesta.

Ante el incremento se crímenes, sicariato y extorsinones que sufren los transportistas y donde también son víctimas los pasajeros, hoy más de 400 empresas de transporte de Lima y el Callao paralizarán hoy sus labores y se unen a un paro exigiendo a las autoridades mano dura contra los delincuentes.

Así lo confirmó el presidente de la Asociación Nacional de Integración de Transportistas (Anitra), Martín Valeriano, quien adoptó la misma medida por 24 horas en setiembre del año pasado y el pasado 10 de abril.

El dirigente desmintió al Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) y aseguró que un promedio de 20 mil vehículos, entre buses y cústers, no saldrán a operar hoy, lo que representa el 90 % del transporte formal en Lima y Callao.

"Esta medida de fuerza responde a un gobierno indolente, que hace caso omiso a un pliego de reclamo ante las constantes muertes. Encima, el ministro de Transportes (César Sandoval) sale a minimizar la protesta, acompañado de otros dirigentes, pero ellos no están involucrados en este paro, por lo que su voz no tiene peso. El paro se realizará de todas maneras", exclamó Valeriano.



DESMIENTEN AL MINISTRO DE TRANSPORTE QUE MINIMIZÓ EL HECHO.

Los chinos se unirán a paro

Más empresas de transporte se adherirán a la manifestación, como podría ser el caso de Los Chinos, de la empresa Etuchisa, pese a que horas antes se informó que no participarían y que sus unidades circularían con normalidad, no se descarta que vayan al paro.

MOTOTAXIS SE UNEN

El gremio de mototaxistas en el distrito de San Juan de Lurigancho, quienes también son víctimas de los delincuentes y extorsionadores, confirmó que se unirán al paro de transportistas programado para hoy.

Según declaraciones de Mario Arce, secretario general de la Confederación Nacional de Mototaxis del Perú, ellos son cerca de medio millos de motorizados en la capital y hoy 20 mil no saldrán a las calles de la capital.

Arce rechazó las declaraciones del ministro César Sandoval sobre que habrían dialogado para no sumarse a la protesta contra la ola de extorsiones a los transportistas.

Cabe señalar que, el gremio de mototaxistas de San Juan de Lurigancho ha realizado jornadas de protesta recientemente debido a la creciente inseguridad y las extorsiones que sufren.


HUBO OCHO MUERTOS Y 80 HERIDOS.

A INTERCOP DEL REAL PLAZA DE TRUJILLO

Solo lo multan con medio millón por tragedia

Indecopi de La Libertad multó con 100 UIT (S/535.000) Real Plaza, propiedad de Intercorp, por la tragedia en Real Plaza de Trujillo, donde murieron ocho personas y ochenta heridos en febrero de este año.

En el comunicado de Indecopi sostiene que la sanción es inapelable, en línea con lo dispuesto en el Código de Protección y Defensa del Consumidor.

Las medidas cautelares dictadas tras el accidente incluían el cierre temporal del establecimiento, la cobertura de gastos médicos y funerarios para las víctimas, y la identificación de posibles afectados indirectos. El cierre sigue vigente y se exige a Real Plaza un informe técnico estructural avalado por el Colegio de Ingenieros del Perú.

CONGRESISTAS QUIEREN GANAR S/35 MIL

Se duplicarán sueldo



LOS FUTUROS SENADORES Y DIPUTADOS.

Como premio a su pésima gestión parlamentaria, la Comisión de Constitución del Congreso de la República debate para aprobar el predictamen del reglamento del próximo Parlamento bicameral, entre los puntos a tocar es que los futuros senadores y diputados, la cual superaría los S/ 34,917 mil.

En la parte referida a los derechos y deberes de los próximos parlamentarios, el texto establece que los senadores y diputados tendrán derecho a recibir una remuneración mensual equivalente a la de un magistrado de la más alta categoría dentro del Poder Judicial.

Esta medida causó el rechazo, es el caso de Renovación Popular, partido que está en contra de los casi 35 mil soles en próximo Congreso bicameral, así lo expresaron en un comunicado


MENOR DE 8 AÑOS SE ENCONTRABA EN EL LUGAR.

DISPARARON A HOMBRE Y PROYECTIL CAE A MENOR

Bala mata a un niño

Un ataque a balazos dejó dos muertos en la provincia de Huaura. Jhonatan Benjamín Huerta Castillo (26), fue asesinado por sicarios en la jurisdicción de Santa Rosa - Sayán. En medio del tiroteo, una bala perdida dio a un niño de 8 años que se encontraba cerca del lugar.

Ambos fueron trasladados de emergencia al Hospital de Huacho, pero no lograron sobrevivir. El crimen causó conmoción entre los vecinos de la zona, no solo por la violencia del ataque, sino también por la inesperada muerte del menor.

La policía indicó que por la modalidad del crimen sería un ajuste de cuentas, pues la víctima bajó de su vehículo y fue rodeado varios sujetos quienes dispararon sin piedad hasta en 17 ocasiones.

PREOCUPACIÓN ENTRE LAS AMAS DE CASA

Precio del limón se dispara hasta siete soles el kilo

✚ Setiembre se perfila como el mes más difícil para consumidores y comerciantes.



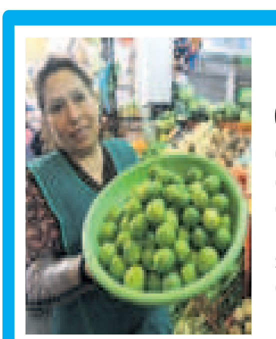
PRECIO DEL LIMÓN PODRÍA ALCANZAR LOS S/8 O S/10 POR KILO EN LOS PRÓXIMOS DÍAS.

El limón peruano, es reconocido por su alta calidad y sabor, llegando a ser considerado el mejor del mundo y lo mejor de su generosidad es que el limón se cultiva durante todo el año, con mayor producción entre enero y junio.

Sin embargo, se ha reportado un alza en su costo en algunos mercados de la capital. La principal razón detrás del alza de precio sería la baja producción nacional.

Se sabe que Piura es la única región que está abasteciendo el mercado limeño, mientras que zonas como Tambogrande y Olmos no están enviando su producción debido a la actual crisis que es consecuencia de un efecto acumulado debido a las sequías en la zona.

En los diversos mercados de la capital se confirmó que el alza del costo del limón está llegando hasta 7 soles el kilo y según los comerciantes esta alza se incrementaría en los próximos días (OL).



Recuperación en octubre

Cabe señalar que, la producción del limón se encuentra en estos días en una etapa "mediana" y la recuperación se espera recién en octubre, cuando lleguen las cosechas más fuertes.

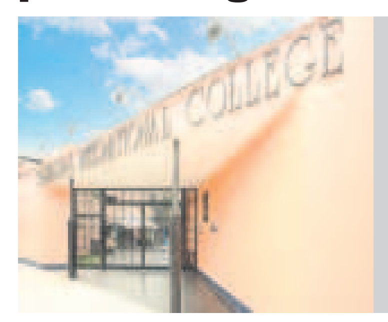
EN CORTO

VOLVERÁN LAS LLOVIZNAS Y TAMBIÉN EL FRÍO

El Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi) indicó que próximamente la costa peruana, incluida la capital, experimentará "un aumento de nubosidad, lloviznas generalizadas y una mayor sensación de frío". El organismo detalló que estas condiciones se presentarán del 22 y 25 de agosto, "principalmente durante las noches, madrugadas y las primeras horas de la mañana". Según explicó el Senamhi, las intensas lloviznas estarán asociadas al arribo del Anticiclón del Pacífico Sur.

A HIJOS DE PADRE DISCAPACITADO

Multan a colegio por una negar beca



INDECOPI MULTA CON S/ 267.500 AL COLEGIO CASUARINAS.

La Sala Especializada en Protección al Consumidor (SPC) del Indecopi confirmó en última instancia administrativa una multa de 50 UIT (S/ 267.500) contra la Asociación Educativa Casuarinas, por no aplicar la beca integral y la exoneración de pagos que correspondía a dos alumnos.

De acuerdo con el expediente, desde el año 2020 el padre de familia informó a la institución sobre su enfermedad crónica y la imposibilidad de asumir los costos educativos, solicitando apoyo en diversas ocasiones.

La entidad ordenó al colegio devolver todos los pagos realizados desde 2020 hasta agosto de 2023, incluidos intereses y penalidades, además de la multa impuesta (OL).

COMERCIANTES DE LA PARADA

Acusan falta de diálogo

COMERCIANTES HICIERON DENUNCIA.

El Mercado Minorista N.° 1 conocido como La Parada, en el distrito de La Victoria, será completamente modernizado y remodelado gracias a un proyecto impulsado por la Municipalidad de Lima, a través del Fondo Metropolitano de Inversiones (Invermet).

Sin embargo, un grupo comerciantes de Mercado Municipal Ninorista Numero 1, denunciaron que están haciendo un desalojo sistemático y hay una falta de transparencia. Los comerciantes indican que no han sido informados formalmente que van a ser reubicados por que piden mas seriedad por parte de la autoridad edil.

Además, también piden que se priorice a los comerciantes arrendatarios para que tengan la primera oportunidad de adquisición (OL).

NICOLÁS MADURO RESPONDE A DONALD TRUMP

Acusa a EE.UU. de amenazar la paz y estabilidad regional

✚ Catalóga de falta de credibilidad a la decisión de Whasington.

CARACAS. El Gobierno de Venezuela aseguró que las amenazas de Estados Unidos revelan su "falta de credibilidad" y ponen en riesgo la "paz y estabilidad" de toda la región, luego de que Washington indicara que está preparado para usar todo su poder para frenar el flujo de drogas hacia su país.

"Estas amenazas no solo afectan a Venezuela, sino que ponen en riesgo la paz y estabilidad de toda la región, incluyendo la Zona de Paz declarada por la CELAC (Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeño), espacio que promueve la soberanía y la cooperación entre los pueblos latinoamericanos", señaló la Cancillería de Caracas en un comunicado.

"Que Washington acuse a Venezuela de narcotráfico revela su falta de credibilidad y el fracaso de sus políticas en la región", añadió.



ACUSAN A EE.UU. DE "RECURRIR A AMENAZAS Y DIFAMACIONES".

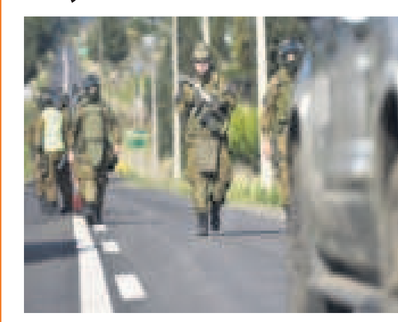
EN CORTO

CÁRTEL DE MADURO COMO TERRORISTAS

ASUNCIÓN. El gobierno de Paraguay declarará al Cártel de los Soles como organización terrorista, según pudo conocer Infobae de altas fuentes de Asunción. La decisión fue adoptada por el Senado y sólo resta la firma del decreto por parte del presidente Santiago Peña. La decisión de Peña se suma a lo resuelto hace pocos días por el jefe de estado ecuatoriano, Daniel Noboa, quien también designó de la misma forma al grupo narco liderado por el dictador Nicolás Maduro.

PREOCUPACIÓN EN CHILE

Delitos aumentaron un 19,6% en este 2025



ALARMA EN EL PAÍS SUREÑOS POR EL INCREMENTO DE LA CRIMINALIDAD.

SANTIAGO. El Ministerio Público chileno acaba de publicar su Boletín Estadístico del primer semestre del 2025, el cual arrojó un aumento del 19,6% en los distintos tipos de delitos denunciados en el país, lo que significa exactamente 156.610 ilícitos más que en el mismo periodo en el año pasado.

El reporte, realizado por la División de Estudios, Evaluación, Control y Desarrollo de la Gestión del ente persecutor, reveló que las mayores alzas se concentraron en tres categorías: delitos de leyes especiales (+383,2%, 141.055 casos más), otros delitos (+24,7%,+ 4.903) y delitos económicos y tributarios (+4,4%,+3.621).

JEFFERSON FARFÁN

DONARÍA 300 MIL SOLES QUE LE GANÓ A MAGALY

✚ Foquita destinaría la reparacón civil de juicio con periodista en proyectos de ayuda social.
✚ "Hará premios y sorteos", reveló Tilsa Lozano.



DINERO QUE LE GANÓ A MAGALY LO DESTINARÍA EN AYUDA SOCIAL.

Omar Lozano.

¡No se quedará con plata! La Corte Suprema ratificó la condena contra Magaly Medina por el delito de violación a la intimidad agravada, en el proceso que le inició Jefferson Farfán tras la difusión de imágenes privadas grabadas en el interior de su departamento en Miraflores.

El fallo establece que la conductora de Magaly TV, La Firme deberá cumplir dos años y ocho meses de pena privativa de libertad, convertidos en 138 jornadas de servicio comunitario, además de abonar la suma de S/300 mil por reparación civil a favor del ex futbolista.

Ante esta situación, Tilsa Lozano sorprendió al revelar que, según una fuente muy cercana a Farfán, el dinero que reciba de la figura de ATV no estaría destinado a su beneficio personal, sino que tendría un fin mucho más social.

"Lo que a mí me habrían dicho, una persona muy cercana a Jefferson Farfán, una costilla, un riñón, es que ese dinero lo utilizaría para hacer ayuda social y también estarían pensando quizás hacer cierto tipo de premios, regalos o sorteos", señaló.

No hace caso a Samahara

Xiomy Kanashiro minimizó las confesiones de Samahara Lobatón y no dudó en reafirmar su amor por Jefferson Farfán. "Cuando me dice: yo te amo con ese carácter de acuariana y todas tus imperfecciones'", sostuvo.

EN SU CANAL DE YOUTUBE

La revelación no tardó en causar revuelo, pues sugiere que el ex futbolista transformaría una compensación judicial en un acto de solidaridad y de cercanía con sus seguidores.

Incluso. la ex chica Playboy añadió que el dinero podría usarse también en actividades vinculadas a su canal de YouTube.

NÉSTOR VILLANUEVA

SENTENCIADO A CASI DOS AÑOS DE PRISIÓN

✚ Por agredir físicamente a su hijo mayor.



¡Duro castigo! La Corte Superior de Lima sentenció vía Zoom al cantante Néstor Villanueva a un año, nueve meses y siete días de prisión suspendida por presuntamente agredir física y verbalmente a su hijo mayor, durante su matrimonio con Florcita Polo.

Según informó el abogado de Florcita, Ysrael Castillo, el artista tendrá que realizar jornadas de prestación a la comunidad, durante todo ese tiempo que tiene que cumplir su condena.

Además, el cumbiambero tendrá que pagar la suma de 3 mil soles de reparación civil y lo tendrá que depositar en el Banco de la Nación.

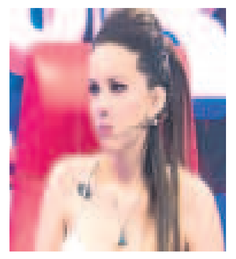
Finalemente Néstor tiene prohibido acercase a su hijos y entorno familiar, incluída Florcita Polo. Caso contrario, será acusado de desacato a la autoridad y su condena podría cambiar de suspendida a efectiva (OL).

GREISSY ORTEGA

VUELVE AL SILLÓN ROJO

✚ Contará el calvario que vivió con su ex Ítalo.

Greissy Ortega se volvió a sentar en el sillón rojo de El Valor de la Verdad luego de varios años, esta vez para arremeter con todo contra su ex esposo, Ítalo Villaseca, y contar el calvario que vivió a su lado en Estados Unidos.



EXPONDRÁ A SU EXESPOSO.

"Me metió dos puñetes en el estómago, me reventó un plato en la cara, mi hijo gritaba: mamáaa'", narró entre lágrimas en uno de los avances.

Además, la hermana de Milena Zárate aseguró que no podía salir de su relación violenta con el padre de sus hijos porque no tenía a quién pedir ayuda en Estados Unidos (OL).

JOSIMAR FIDEL

MARÍA FE OTRA VEZ PERDONA A SALSERO

✚ Cantante y madre de sus hijos reaparecieron juntos tras escándalo. ✚ "Lo aguanta por dinero y comodidad", dijo la prima de Josimar.

Omar Lozano.

¡Más tóxicos que nunca! Josimar Fidel y María Fe Saldaña nuevamente se habrían reconciliado, luego del escándalo que se desató cuando captaron al salsero caminando de la mano por Europa con una mujer identificada como Verónica Gonzáles.

Cuando parecía que el romance entre ambos había terminado, el salsero usó sus redes sociales para mostrarse al lado de su pequeño y la madre de este, ya en su casa en Miami. Todo indicaría que la joven lo perdonó nuevamente.

Ante la cuestionada actitud por parte de María Fe, Verónica Gonzáles se pronunció sobre el tema y lamentó que la joven empresaria haya perdonado al ex cumbiambero.

"Lo veo como si no hubiera pasado nada con ella. Igual que lo que pasó con la cubana, con la que se iba casar, la maneja a su antojo, ella se la aguanta por dinero o por comodidad", expresó en el programa América Hoy.

"TODO FUE ARMADO"

Además, la conocida Prima de Josimar comentó que la expresión de María Fe en el video que publicó Josimar a su lado, deja mucho qué pensar.

"Para mí todo fue marketing. Es una persona que va en picada. ¿Cómo una persona que habló tan mal de su pareja esté ahí?. Ella sale

c
pero la veo u
ida, no la veo
muy romántica
qué hay detrás.
prende porqu
Después de que
dijo cosas de él
cosas de ella y l
tén como si nac
mí no me cuadr
tuvo que estar a
acotó González.

"Cada p
actúa c
su nive
entendim
María
Salda

Quería tene un hijo

Finalmente, Verónica resaltó c
momento Josimar le dijo que q
sea "su mujer" y que quería "t
hijo' con ella. Dijo que no está
sino molesta porque conside
el salsero la utilizó.

PAMELA FRANCO

SE CORRIÓ DE REBECA ESCRIBENS

✚ Cantante decidió retirarse del set antes que sea entrevistada por conductora.

¡La dejó plantada! En la reciente emisión de Más Espectáculos, Rebeca Escribens se quedó esperando a su invitada en pleno programa en vivo. Se trataba de Pamela Franco, quien ya estaba lista para participar en el programa en vivo, presentación que no llegó a darse.

La conocida actriz se encontraba en la conducción del espacio, en reemplazo de Jazmín Pinedo.

Sin embargo, la cantante se habría enterado cuando estaba en el mismo set y sin mediar palabra alguna se marchó.

Incluso, todo esto fue captado por las cámaras de seguridad de América Televisión cuando la cumbiambera abandonó sus instalaciones.

CRITICÓ SU ROMANCE

Cabe precisar que Rebeca Escribens dio su opinión sobre la relación de Pamela Franco y Christian Cueva y los enfrentamientos con Pamela López.

"Yo aquí en nueve años que llevo en este banco, mi filosofía de trabajo es no juzgar a nadie, sin embargo, todos sabemos que esa relación no empezó bien", dijo en su momento (OL).



PAMELA FRANCO NO QUISO QUE LA ENTREVISTE REBECA ESCRIBENS.

LUZ DE LUNA 4

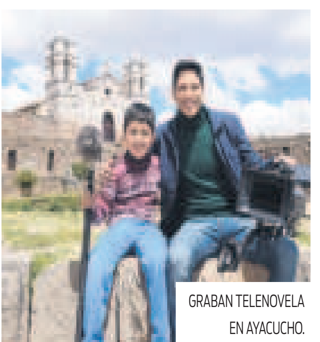
CAUTIVA EN AYACUCHO

La cuarta entrega de Luz de Luna, la telenovela que conquistó a millones de peruanos, ha decidido volver a las raíces para contar su historia.

Y lo hace con un viaje a uno de los lugares más emblemáticos y conmovedores del país: Ayacucho, tierra de historia, música, fe y paisajes que parecen pintados por la memoria.

Desde la imponente Pampa de la Quinua, escenario de la independencia, hasta las piedras milenarias de Vilcashuamán, el elenco y el equipo técnico desplegaron cámaras y talento para capturar no solo imágenes, sino también la esencia de un pueblo que respira tradición y esperanza.

La producción recrea en estas locaciones la niñez del "León de la cumbia", en medio de la comunidad que marcó su carácter y alimentó sus sueños.



GRABAN TELENOVELA EN AYACUCHO.

ALIANZA DERROTÓ 2-1 A LA U. CATÓLICA EN QUITO

Entre los ocho mejores

- Intimos clasificaron a los cuartos de final de la Sudamericana.
- Goles fueron de Castillo y Quevedo.

El bombazo de Kevin Quevedo hizo que se cerrara el estadio Atahualpa de Quito y nos fuimos todos. Así fue. Porque tremenda pintura decretó la victoria 2-1 de Alianza Lima ante la U. Católica que los metió en cuartos de final de la Copa Sudamericana, sí entre los ocho mejores.

Alianza salió a esperar el partido confiado por la ventaja en la ida, pero la U. Católica tomó protagonismo desde el inicio y ya en los primeros minutos tocaba el arco íntimo.

Los blanquiazules entregaron la pelota a los ecuatorianos quienes eran dominadores, pero sin mayor profundidad hasta que a los 18´ el panameño Londoño se encontró el balón que la mandó a guardar. El cuadro victoriano demoró en reaccionar mientres el local insistía por el segundo tanto que le ponga la paridad a la serie.

Sobre los 39´, Alianza encuentra un tiro libre cerca al arco ecuatoriano. Trauco lo hace efectivo, choca en la barrera, pero Peña con un exquisito pase deja solo a Castillo quien marca el 1-1. Así se fueron al descanso.

CON GOLAZO

Para el complemento Alianza entró con total confianza, supo que podía controlar el partido y jugar con la desesperación de rival. U Católica insinuó en algunas ocasiones, pero la zaga íntima, con un Zambrano a gran nivel, respondió con creces.

El local no tenía cómo. La visita esperaba el momento para golpear. Y lo hizo. Fue Quevedo. Cuando nadie lo esperaba, desde aproximadamente 25 metros sacó el bombazo y la clavó al ángulo. Golazo. Eran los 81´ y a festejar con la gente blanquiazul que abarrotó las tribunas. Tremenda victoria íntima y van por más en la Sudamericana.

Cienciano fue una lágrima



Para llorar. Cienciano no aprovechó su localía ni el apoyo de su hinchada y quedó eliminado de la Copa Sudamericana al caer 2-0 ante Bolívar de la Paz. El global de la serie fue 4-0 para los del altiplano.

Bolívar practicó un fútbol inteligente en el Garcilaso cusqueño y su buen trabajo en el campo dio sus resultados a los 15´ cuando el ex Cristal, Martín Cauteruccio, abrió la cuenta vía el tiro penal. El rojo intentó sobreponerse pero lo hacía en forma desordenada. Cuando se jugaban los descuentos, una contra de la visita permitió a Damián Batallini poner el 2-0 con el que se fueron al descanso.

En el segundo periodo el equipo visitante se preocupó en bajar el ritmo del partido y apagar el entusiasmo del rojo. Hohberg probó a Lampe desde media distancia y el arquero boliviano en gran estirada la sacó. Después Cienciano no hizo los méritos para descontar.

Cueva descarta participar en juerga



De acuerdo a medios ecuatorianos, Christian Cueva y un grupo de jugadores de Emelec habrían participado de una "escandalosa fiesta" que duró 18 horas después del triunfo del domingo por el certamen ecuatoriano.

Según denuncia de vecinos, el mediocampista peruano sí estuvo presente en la exclusiva urbanización Ciudad Celeste, en Samborondón. "Los vecinos reportaron música a alto volumen, consumo de alcohol y la presencia de varias personas, generando múltiples quejas por el ruido excesivo", señaló Expreso de Ecuador.

"Yo no estuve presente", afirmó Cueva, que en poco tiempo se ganó su puesto de titular tras buenas actuaciones.

CAMBIOS EN LA TABLA DE LA LIGA 1

La "U" ahora es líder


CREMAS AHORA SON LÍDERES EN LA LIGA 1.

Binacional perdió la categoría y se le quitarán los puntos.

Después del fallo del Poder Judicial, la Federación Peruana de Fútbol (FPF) tomó la decisión de excluir a Deportivo Binacional de la Liga1 Te Apuesto, certamen que ahora se disputará con 18 equipos.

A Binacional, que ya había jugado su sexta jornada en el Torneo Clausura, se le anularán los partidos disputados hasta el momento, con la correspondiente pérdida de puntos para los equipos que lo enfrentaron.

De esta manera, la tabla de posiciones del Torneo Clausura sufrirá de cambios y afectará a todos los equipos participantes. Una de ellas será que la cima de este campeonato ahora quedará en manos de Universitario, a falta de oficialización de la FPF.

HOY ANTE PALMEIRAS

Los cremas, prácticamente eliminados de la Copa Libertadores, visitan hoy al Palmeiras en Río de Janeiro, por el partido de vuelta de los octavos de final.

Cómo se recordará, los merengues sufrieron una catastrófica goleada de local en el Monumental, la semana pasada cuando cayeron por un claro 4-0 que pudo ser más.

Para intener avanzar a cuartos de final, la "U" debería superar esa importante diferencia de goles, algo que para casi todos es iomposible, por el nivel de equipo al que enfrentará, que no ha perdido ningún partido en esta edición de la Copa Libertadores.

Para el encuentro, a jugarse en el Allinz Parque de Sao Paulo, los cremas irían con equipo modificado con relación al primer partido, pensando de esta manera en el clásico ante Alianza programado para este domingo 24 de agosto em el Monumental.

"Por un lado queremos seguir representando al fútbol peruano de la mejor manera pero porque como el fútbol peruano en otras áreas no piensa en nosotros, nosotros tenemos que pensar en Universitario, y en ese sentido tratar de dejar una buena imagen en Sao Paulo y a su vez también como entrenador me condiciona el hecho de que tengo que tenerlos bien a los dos días y medio", declaró el DT crema, Jorge Fossati.

TABLA DE POSICIONES

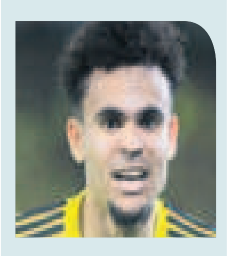
EQUIPOS	PJ	DIF	PTS
1. Universitario	6	7	14
2. Cristal	5	11	13
3. Cusco FC	4	1	12
4. Garcilaso	6	+5	12
5. Alianza Lima	6	2	11
6. Sport Huancayo	6	0	8
7. FBC Melgar	6	-1	8
8. Alianza Atlético	5	1	6
9. Los Chankas	4	-4	6
10. ADT	5	-4	5
11. Cienciano	5	1	5
12. Comerciantes	5	-2	5
13. Juan Pablo II	5	-2	5
14. Atlético Grau	5	-3	4
15. A. Universidad	5	-3	4
16. Ayacucho FC	6	-4	4
17. Sport Boys	6	-6	4
18. UTC	4	-4	1
19. Binacional	0	0	0

Próxima fecha: Juan Pablo vs. Cusco FC, Cristal vs. UTC, Los Chankas vs. Sport Boys, Comerciantes vs. Alianza Universidad, Garcilaso vs. Sport Huancayo, ADT vs.Melgar, Cienciano vs. Atlético Grau, Universitario vs. Alianza Lima.



Salah, el mejor

El delantero egipcio, Mohamed Salah fue elegido por tercera vez como el mejor jugador de la temporada, siendo el único que hasta ahora lo ha logrado. El futbolista de 33 años anotó 29 goles y dio 18 asistencias en la última temporada de la Premier League, mientras que a lo largo de la temporada Salah anotó 34 goles y 23 asistencias en sus 52 partidos disputados.



Ilusionado con el Mundial

El delantero Luis Díaz, quien acaba de lograr su primer título con Bayern Múnich, aseguró que está estusiasmado de encarar su primera Copa del Mundo y consideró que Colombia dará qué hablar en el certamen. "Sólo con pensarlo ya te llena de expectativas que nunca viví", manifestó.


DECENAS DE COMPETIDORES DE TODO EL PAÍS.

EN EL VELÓDROMO IPD

Pickleball fue un éxito en la Videna

El velódromo de la Videna IPD fue el escenario perfecto para la realización del Torneo Selectivo de Talentos Pickleball 2025, que se desarrolló en dos días de competencia y reunió a deportistas de regiones como La Libertad, Ayacucho, Pasco, Arequipa, Cusco y Lima, en un evento que contó con el apoyo del Instituto Peruano del Deporte.

El objetivo del selectivo fue iniciar con el primer ranking nacional de jugadores peruanos de pickleball y con ello empezar a identificar a los próximos representantes del Perú en competencias internacionales.

Los ganadores de esta edición destacaron por su talento y compromiso en cada partido, consolidándose como las nuevas promesas del pickleball nacional en las categorías junior, open, senior y parapickleball.

EN COPA MUNDIAL

Asimismo, este torneo buscó designar a los futuros integrantes del Team Perú que nos representarán en la Copa Mundial de Pickleball 2025, a realizarse en Fort Lauderdale, Estados Unidos, siendo Patricia Ku y Diego Gonzales los notables ganadores de los cupos de la categoría open. Mientras tanto, para la categoría senior, Charo Chisolm y Juan Panchano fueron los de mejor desempeño.

En la competencia también participaron alumnos de la Academia IPD.

OTRO EQUIPO QUE PERDERÍA LA CATEGORÍA AHORA.

TAMBIÉN PERDERÍA LA CATEGORÍA

El siguiente es Ayacucho

En diálogo con Full Deporte por Radio Ovación, Jhonny Baldovino, el asesor legal de la SAFAP, se refirió a la exclusión del torneo del Deportivo Binacional y lo que podría pasarle a Ayacucho FC.

"El tema de Ayacucho FC, aún no ha salido ninguna decisión judicial, la FPF apeló y la decisión está pendiente. En caso salga a favor de la FPF, va a pasar exactamente lo mismo que con Binacional, lo van a sacar de la Liga 1, es un caso que está en trámite".

"El problema que tuvo Binacional es que se le cayó la medida cautelar, la sala superior de Puno dejó sin efecto la medida cautelar que le permitía participar en Liga1, Binacional puede ir con un recurso de agravio al Tribunal Constitucional, y eso le puede asegurar que no lo sancionen. En teoría Binacional debería ir a Liga 2 el próximo año".

Sobre la reelección de Agustín Lozano, opinó: "Nadie le quiere hacer frente, nadie se presenta. En el fútbol peruano todos actúan de acuerdo a sus intereses particulares".

INNOVA Y VARÍA CADA DÍA CON LAS RECETAS QUE TE TRAE EL COLECCIONABLE MENÚ SEMANAL

Un postre de antaño y tradicional: La dulce mazamorra de calabaza



+ Mañana tendrás una receta fácil y rendidora con ingredientes económicos y accesibles para tu bolsillo.

LAS MEJORES RECETAS NACIONALES E INTERNACIONALES LAS ENCUENTRAS EN EL POPULAR.

Las mejores recetas del Perú y el mundo te las trae el Popular con su coleccionable Menú Semanal.

En más de 40 láminas encontrarás todo tipo de preparaciones, desde platos de fondo, entradas, sopas hasta postres.

Además, las recetas están explicadas paso a paso y de manera sencilla para que no te queden dudas a la hora de la preparación. Y, no solo eso, también encontrarás los mejores tips y consejos para que cada plato te quede a pedir de boca.

NUEVA AVENTURA CULINARIA

Corre todos los días al kiosco por tu diario y encuentra estas láminas que traen el paso a paso de las recetas, así como tips y consejos para que cocines como todo un profesional.

Mañana la receta que llegará a tus manos es de un postre tradicional peruano que además de rico es muy nutritivo por los ingredientes que lleva, hablamos de la mazamorra de calabaza, perfecta para este frío invierno.





Reportero ciudadano

Si quieres reportar un hecho delictivo que viste o del cual eres víctima, mándanos tu denuncia, pruebas o videos a nuestro WhatsApp: 9410-00000. Nuestro equipo dispuesto a investigar y denunciar las injusticias.

APRENDIENDO EN CASA

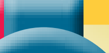
Teorías del origen de la vida

Cosmozoica

Según esta teoría, es posible que la vida se originara en algún lugar del Universo y llegase a la Tierra incrustada en restos de cometas y meteoritos. El máximo defensor de ella, fue el sueco Svante Arrhenius.

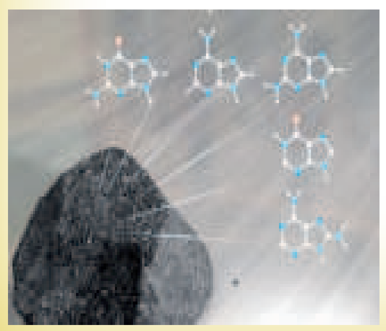
Arrhenius creía que una especie de esporas o bacterias viajan por el espacio y pueden "sembrar" vida si encuentran las condiciones adecuadas. Es decir, viajan en fragmentos rocosos y en el polvo estelar, impulsadas por la radiación de las estrellas

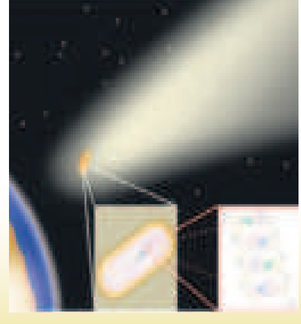
Hay dos versiones: natural o dirigida. Para la primera, la vida se propaga por el universo mediante bacterias muy resistentes a través del borde de los cometas. En cambio, para la dirigida o blanda, lo que viaja por el espacio no son bacterias, sino moléculas orgánicas complejas. Y, que al aterrizar en la Tierra, se combinaron con el caldo primordial de aminoácidos que dieron lugar a la vida.



EL DATO

Hace unos 4.500 millones de años, en el Precámbrico, la Tierra primitiva era bombardeada por restos planetarios como meteoritos, cometas y asteroides.





¿Qué es la vida bacteriana?

La vida bacteriana es la más resistente que se conoce. Se han reanimado bacterias que estuvieron bajo el hielo ártico durante decenas de miles de años.

Por otra parte, algunas bacterias llevadas a la Luna en 1967 se reanimaron al traerlas de vuelta tres años más tarde. Y, si un meteorito fuera lo suficientemente grande, la elevada temperatura que alcanza al entrar en la atmósfera no afectaría a su núcleo.

Cuida tu mascota
Para el aseo de sus patas, solo debes usar agua y jabón pues la lejía o el alcohol pueden ser perjudiciales para su salud causando demasiada irritación y dolor en su piel.



El dato
Aplica un bálsamo hidratante si las almohadillas están resecas.

Lo bueno de
Agua tibia Dar un baño al perro con agua templada para limpiar las patas. Una vez finalizado desinfectamos la bañera.

CONSEJOS A SEGUIR PARA QUE TU MASCOTA ESTÉ TOTALMENTE SEGURA

Cómo limpiar las patas A LOS PERROS Y GATOS

Es importantísimo limpiar las almohadillas, entre los dedos de las patitas y su colita.

Zoraida Peña H.

Aprende a limpiar y desinfectar las papas de tu perro o gato, sobre todo, si viene de un paseo en la calle.

Esto no solo debes hacerlo por una cuestión de higiene sino también por protección de tu salud, la de tu familia y la de tu mascota.

AGUA Y JABÓN SIEMPRE

En cuanto a la desinfección de las patas, abdomen y demás partes del cuerpo de nuestro animal, que hayan tenido contacto con la vereda, parque, etc., la mejor opción es el agua y jabón neutro.

Mediante la limpieza con agua y jabón provocamos un arrastre de las partículas que será suficiente para eliminar cualquier virus. Eso sí, frotando el tiempo suficiente y enjuagando con abundante agua.

Ahora, si es muy engorroso estar lavando a cada rato sus patas, puedes optar por toallitas desinfectantes adecuadas para mascotas, pues estas son respetuosas con su delicado pH. Las encontrarás en el veterinario o cualquier tienda especializada en mascotas. Y también puedes usarlas para limpiar su hocico (en el caso del perro)si se mancha.

Ten en cuenta que, es muy posible que la piel y sobre todo las almohadillas de nuestros perros estén más secas de lo normal por la cantidad de productos de limpieza que están utilizándose en casa para la desinfección. Por ello, masajea con crema o aceite humectante.



LA SUCIEDAD DE CUALQUIER LUGAR SE IMPREGNA EN SUS ALMOHADILLAS.

Mundo Animal

MV. Lorena Martínez(*)

ALIMENTACIÓN TRAS UNA OPERACIÓN O ENFERMEDAD

Ver a tu perro o gato recuperarse tras una cirugía o enfermedad requiere cuidados especiales, y la alimentación es clave en ese proceso. Proteínas como la carne de pollo ayudan a regenerar tejidos y mantener la masa muscular. El aceite de pescado, presente en algunos alimentos, aporta ácidos grasos que apoyan las defensas y la salud general. Vitaminas como la E y la C también fortalecen el sistema inmunológico.

Elegir un alimento completo y de fácil digestión es fundamental. Una buena nutrición puede marcar la diferencia en su recuperación y devolverle la energía que tanto conoces.

Consulta siempre con su médico veterinario cuál es la mejor alimentación y cuidados en esos momentos.

*Médico veterinario de Purina Institute

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Picante de frejol

INGREDIENTES
- 1/4 kg de frejoles.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 pimiento verde mediano.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 cdta de ajo molido.
- 1 cda. de ají colorado molido.
- 1 cdta. de orégano.
- Sal, pimienta y comino al gusto.
- Aceite vegetal.

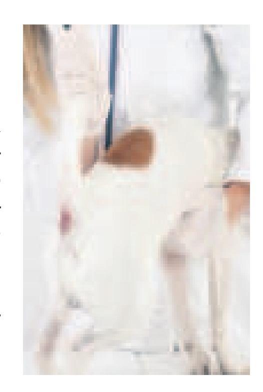
PREPARACIÓN
Sancochar los frejoles, previamente remojados la noche anterior. Mientras, hacer un aderezo dorando la cebolla picada en cuadritos con ajo, ají colorado, luego agregar el orégano, sal, pimienta y comino, mezclar y seguir dorando, incorporar la zanahoria y el pimiento cortados en juliana. Por último, echar los frejoles cocidos y mezclar todo. Cocinar 10 minutos más a fuego bajo y servir con arroz.

Secreto del Chef
Recuerda acompañar siempre las legumbres con vitamina C, ya sea una limonada o ensalada de verduras.

TIPS

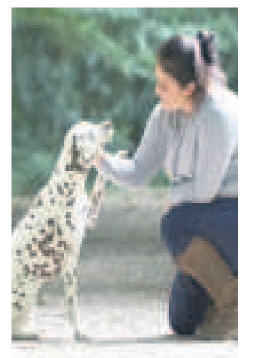
1 NO LO SOBES DEMASIADO

Cuando desinfectes a tu mascota porque salió a la calle a hacer sus necesidades o a un simple paseo en la vereda de la casa, recuerda que, es importante no sobarlo mucho porque podrías causarle heridas o irritación en su piel. Procura que el proceso solo dure 30 segundos.



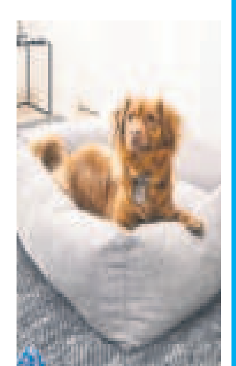
2 EVITA TOCARLO MUCHO

La OMS señala que es conveniente lavarse las manos cada vez que se acaricie al animal tras el paseo y evitar tocarse la cara. Tampoco es bueno que el animalito te lama el rostro, pues es probable que haya pasado la lengua sobre superficies posiblemente contaminadas sin que lo sepas.



3 ¿CADA CUÁNTO SE LAVA LA CAMA?

Para una higiene de mantenimiento, puedes hacerlo entre una vez por semana hasta un lavado mensual mínimo, en función de la suciedad y el mal olor que presenten. Si vas a prolongarlo hasta una vez al mes, al menos pasa una toallita desinfectante por su collar y correa y aspira su cama semanalmente.



Gaturro



Sudoku

7					2	8	5	
	3	9	5	7		6		
		4		1		9		
1		8		3	5	4	9	
	4		1	8			7	
		5						2
4	8	6	7		1	2	3	9
	2			6				
					3		6	

¿Quién lo dijo?

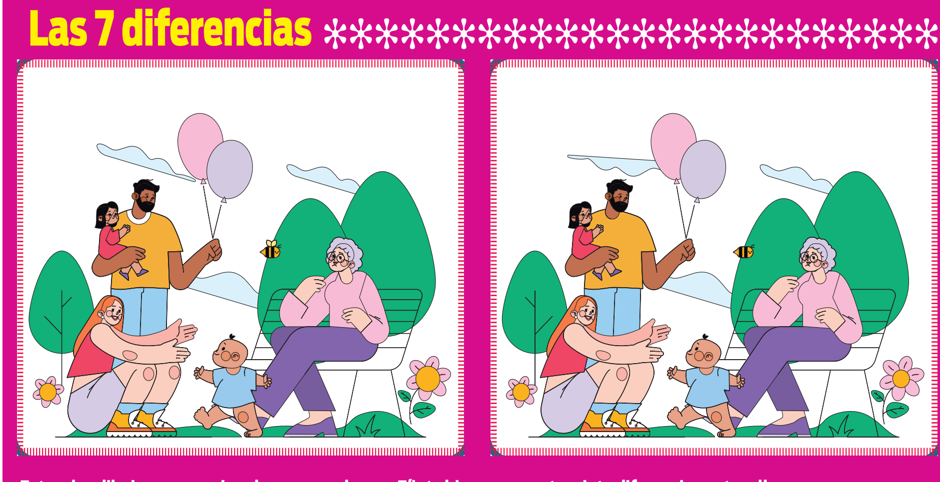
"El cerebro no es un vaso por llenar, sino una lámpara por encender."


A) Plutarco


B) Fernando Savater

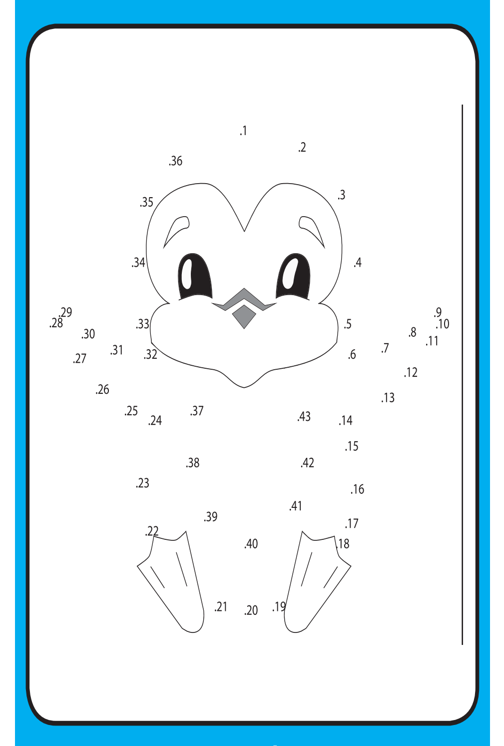

C) Terry Pratchett

Las 7 diferencias




Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Abrazaba con fuerza

Me casé con mi mujer hace 20 años. Al principio la besaba y abrazaba tanto que ella temía que la asfixiara. ¿Y ahora? Ahora creo que eso es lo que voy a hacer.

acertijo

Teclas con relieve

¿Es cierto que la F y la J del teclado tienen relieve para aprender a mecanografiar?

Soluciones de ayer

EL NIÑO
ML IOU
R LUAP D
AP ASI EE
FEHCED
C RAPHAEL LA
CALLE OIMIS
DE LN GN DL
AERA O ASEO
NNARMS RREMS
AA MATASI DEMAS
ARACARLOS GA
STWINTER
O AMME
OSOS AEZ
O SANCHE

H	J	Z	N	T	M	E	L	P	D	W	B	E	L	B	I	G	I	L	E	T	N	I	Y
C	V	V	X	E	W	S	I	G	N	M	Y	F	J	T	E	R	L	Q	U	K	H	P	H
A	O	D	T	W	Y	N	F	I	A	C	I	N	O	T	A	L	P	V	N	R	A	E	T
H	S	O	A	K	B	E	S	U	P	U	E	S	T	O	S	Q	U	Z	N	L	L	F	E
H	D	D	B	C	I	I	X	Y	T	U	A	K	J	C	A	N	G	P	I	X	L	R	Z
O	W	S	O	C	M	B	Q	B	L	V	L	T	D	O	I	D	E	A	W	H	A	B	A
E	S	E	N	O	I	C	I	N	I	F	E	D	F	N	Q	S	C	O	I	W	R	M	C
P	L	A	T	O	N	R	G	T	J	V	A	L	T	O	V	R	P	W	M	Q	F	S	I
Z	G	T	E	Y	O	N	I	B	H	A	C	I	T	C	E	L	A	I	D	T	G	I	T
R	F	N	Y	Q	M	C	S	X	D	E	J	P	V	I	B	I	S	Q	E	M	N	R	A
J	K	U	O	L	S	O	F	N	O	Z	A	R	B	M	X	A	N	V	I	D	N	K	R
T	Q	I	M	O	G	E	Y	I	G	S	D	B	O	I	Z	A	C	V	A	F	X	U	C
I	O	G	N	O	S	A	Y	Q	L	H	X	T	R	E	K	D	E	G	C	N	Z	M	O
S	X	G	L	G	O	Z	L	J	K	O	B	Y	T	N	O	V	A	Q	R	A	N	D	S
C	O	A	L	U	N	G	F	I	T	R	S	S	J	T	C	C	A	B	O	C	O	A	N
C	I	O	W	K	I	C	Y	F	O	M	E	O	Q	O	I	W	R	N	S	J	U	C	B
D	T	V	I	G	M	M	C	D	I	N	X	U	F	O	S	F	G	U	O	L	J	I	B
K	V	I	Z	E	A	T	A	L	D	P	Y	Z	N	I	H	C	F	S	X	L	N	T	E
M	W	S	B	J	C	S	A	G	S	F	Z	V	G	T	C	S	K	O	I	Y	H	U	B
J	O	U	C	L	N	M	D	R	A	C	T	I	V	I	D	A	D	T	Z	A	X	E	W
H	P	L	V	E	R	U	J	L	A	P	I	C	N	I	R	P	B	F	M	T	G	Y	D
Q	R	C	P	O	S	A	N	J	V	Z	H	K	C	L	U	T	U	V	O	P	S	A	H
W	X	X	F	F	K	J	B	M	L	D	Z	N	R	C	I	E	G	O	D	N	U	M	G
Z	L	E	A	B	X	O	F	I	N	A	L	I	D	A	D	T	U	Y	E	J	D	S	N

5	4	9	3	6	7	1	2	8
1	8	6	2	4	5	3	9	7
3	2	7	8	1	9	5	6	4
4	6	1	7	9	8	2	5	3
2	9	3	4	5	1	8	7	6
7	5	8	6	2	3	4	1	9
6	1	5	9	3	4	7	8	2
8	3	2	5	7	6	9	4	1
9	7	4	1	8	2	6	3	5

El acertijo: Empédocles fue un filósofo presocrático que postuló la teoría de que todo está hecho de agua, tierra, aire y fuego. Sin embargo, su extraña muerte sea posiblemente por lo que es más conocido. Según una versión, Empédocles a su edad de sesenta años, pensaba que lanzándose a un volcán se convertiría en un dios. Y lo hizo.

¿Quién lo dijo?: Ambrose Bierce.

Sopa de letras

C A R N E L D U E K V X I O C H N Z Y Q A B S M
P T P Q A I K Z A E V S D S W R Y U R I L B M N
J T R N N I B D H T V J O K Q R M E S P S F Z C
U Y O X O E D L Y M B C Q H J Z C E V D O G R C
I A G O W T L E R E I V Q G K E U N A Y N X B D
O M R Z T J E B P T F T M P R G O M U W R J C L
I Q A X Z K G J A D S H L F R F A V D S O R E Z
E U M M B Y H R R S Q T O U A S N B Q W D H T I
R Y A V U K C B E A N F B R D G E Q S T A P N U
B J D H Y O A Z V C T E O A B A I L A R O M H J
M N A W T I Q Y X V P F P C D U T Z K A R M Y B
O X S S L K O T A C J A F S S U H O V N E P C M
N A I E E V D I T R J M G K I W F V S H L P O L
R R P L I E F K U H N I S O M D S M V C L W Z D
A I M E Q R D O N S O L E P L U N V J Y A G C I
X W J A N B A O K M S I T D P L S I H V B J U Y
A A Z Q U M D Y T H E A N D W O I I A Q A S L N
J P I U M U E M I L R S A G E N T R C C C M O U
Y T K U E T I W D J P P T E U K O I B A M N S E
I B A W R S C X D Y M J R D Z G V H R I L K O V
M I S X O O O U W R I A O J V Q Z H J C L E B A
W P A F S C S I D C T R P O K N G H M R S P S D
I P I E Z A S F O Y E W M S U J C T Y G R E U F
S C D O B L A D O O A H I D Q L X I T V A N T H

CARNÉ DE BAILE

- ADORNOS
- ARISTOCRÁTICOS
- BAILAR
- BAILE
- BURGUESÍA
- CABALLERO
- CARNÉ
- COSTUMBRE
- DAMAS
- DATOS
- DOBLADO
- ESCRITO
- FAMILIAS
- IMPORTANTES
- IMPRESO
- INDISPENSABLE
- LIBRILLO
- MUSICALES
- NOMBRE
- NUEVA
- NÚMERO
- OFRECER
- PEDÍA
- PIEZAS
- PROGRAMADAS
- SOCIEDAD
- TARJETÓN
- VIEJA

Consultorio sentimental

Mi éxito y el dinero nos está separando

LIZETH (32). Doctora, me siento muy triste porque mi pareja se siente opacada por mi éxito.

Desde hace un tiempo a esta parte, mi carrera ha repuntado y ahora estoy ganando mucho más que él, pero en vez de dejarse ayudar se niega a recibir mi dinero.

La verdad no sé qué le pasa, porque ahora que podemos comprarnos mejores cosas él insiste en que solo nos mantengamos con su sueldo y eso no me parece.

Está tomando una actitud muy extraña y no sé qué puedo hacer para que entienda que ahora debe aceptar mi ayuda y que eso no tiene nada de malo, porque por algo somos pareja. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querida Lizeth, por lo que me cuentas puedo ver que tu pareja tiene una mentalidad machista y tu autosuficiencia le incomoda un poco. Lo mejor es hablar sinceramente y aclarar las cosas que le molestan a él sobre tu crecimiento profesional. Si no pueden hacerlo solos recurran a terapia de pareja.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Manejarás tu labor con disciplina y orden, lo que te permitirá conseguir los objetivos que tienes trazados. Controlar tu carácter te permitirá recuperar la tranquilidad que había perdido tu relación.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Ganarás la batalla contra las intrigas del entorno, seguirás resaltando por tu constancia y capacidad. Analizarás las cosas y tomarás distancia de una persona que actúa con inmadurez e inestabilidad.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Tendrás que negociar asuntos económicos y lo harás positivamente. Llega un dinero, adminístralo bien. La persona que te interesa sabe de tus temores y hará lo posible por darte seguridad.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Te ha costado soltar proyectos infructuosos, pero ahora te enfocarás en algo nuevo y diferente. Te alejas de personas negativas, esto te permitirá recuperar confianza y seguridad personal.

LEO: 23 jul. 23 ago.
A pesar de los conflictos que has tenido con terceros, no perderás tu sentido de lucha y sacarás adelante un proyecto muy ambicioso. No retomes ese vínculo amoroso que sabes es negativo.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Una persona intrigante intentará retomar lazos amicales contigo, sé cortante y evita el contacto. Llega una nueva oportunidad en el amor, pero estarías siendo frío y distante, reflexiona.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Iniciarás una actividad muy desgastante, pero gracias a tu esfuerzo brillarás en tus resultados. Tu atractivo y seguridad empieza a atraer nuevas posibilidades amorosas, no te apresures.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
La falta de resultados te pone impaciente, evita confrontar y busca soluciones de manera diplomática. En el amor, esa persona ha reflexionado y se acercará de una manera conciliadora.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Confiarás en tu visión y en algunas decisiones arriesgadas que tomarás, no te equivocarás. Vuelve la armonía y la buena comunicación, esto te permitirá unirte más a esa persona.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Desaparecen los obstáculos que te impedían avanzar, hoy todo empezará a acelerarse. Recibes mensajes de amor o muestras de afecto, sé recíproco y evitarás nuevos distanciamientos.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Recibes apoyo del entorno para avanzar todos aquellos pendientes que estaban agobiándote. En lo personal, no seas tan duro con esa persona que demuestras sentirse arrepentida.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Resuelves de manera exitosa temas laborales o económicos que estaban retrasándose. Alguien que sabes no es conveniente intentará acercarse, te mostrarás indiferente y será lo mejor.



NOMBRE FEMENINO
CATALOGO
TRIPLICADA
ATAQUE EN ESGRIMA
GUSTO COLETIVO
IR (INGL.)
1 NOTA MUSICAL
CORAJE, VALENTIA
CONOZCO
DIRETOR EJECUTIVO
NACION
OSCAR RUGGERI
RADICAL DE ALCOHOLES
TEATRO MODERNO
PROVECHO
FOSFORO
TOMAR POSESION DE UN LUGAR
PAPA... (NAVIDAD)
3 NOTA MUSICAL
AERONAVE NO TRIPULADA
NIEBLA CON HUMO
A, E, I...
SEGUNDA PERSONA
...PEDRO ...PABLO
PAR DE ASES
CURIE
UNIDAD DE ENERGIA
DOCTOR (ABREV.)
ARTICULO NEUTRO
ES (INGL.)
VOCAL "O" EN PLURAL
COBRE
ANILLO, SORTIJA
VESTIDO LUCIDO
2 (ROM.)
TERCERA PERSONA
MINERAL SILICEO
BOVIDO SALVAJE
PADRE DE MATUSALEN
TITANIO
TAPA, CORCHO
SIGLA COMERCIAL
PLURAL (ABREV.)
DENOTA ANTELACION
PERO (ITAL.)
HIELO (INGL.)
...EINDHOVEN (CLUB)
SINONIMO: OCEANO
NATURAL DE IRAN
TALIO
EXISTE
ALTAR
ACCION
VOCALES FUERTES
OXIGENO
DIVISIBLE POR DOS

LA ÚLTIMA

■ **GUERRERO.** En una isla de Guerrero, México varios pobladores de la zona aseguran que es habitada por varias sirenas y que estos seres emergen todas las noches de luna llena.



Mujer levanta pesas a sus 70 años

■ **HARYANA.** Roshni Devi Sangwan, es una mujer de 70 años que transformó su diagnóstico de artrosis en un reto personal.

Conocida en redes sociales como Weight Lifter Mummy, se volvió viral al demostrar que es capaz de levantar más de 100 kilos a pesar de sufrir artrosis, una enfermedad degenerativa que afecta las articulaciones.

Al inicio, Roshni buscó alivio en medicamentos, pero fue su hijo, Ajay Sangwan, entrenador personal, quien la motivó a inscribirse en un gimnasio.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Ciclo menstrual y corazón: una conexión silenciosa

El ciclo menstrual cumple funciones que van más allá de la fertilidad. Se trata de un reflejo del estado general del cuerpo, incluyendo el equilibrio hormonal, el metabolismo y la salud cardiovascular. Por eso, cuando el ciclo se altera de forma frecuente o prolongada —ya sea por amenorrea, síndrome de ovario poliquístico (SOP) o menstruaciones irregulares— conviene prestar atención.

El SOP, por ejemplo, suele venir acompañado de resistencia a la insulina, inflamación de bajo grado, dislipidemias y sobrepeso abdominal, factores que en conjunto incrementan la probabilidad de enfermedad cardiovascular a futuro. En otras mujeres, la ausencia de menstruación relacionada con estrés, dietas extremas o ejercicio excesivo puede conducir a un déficit de estrógenos. Esta situación reduce la protección natural frente a trastornos del corazón y acelera la pérdida de densidad ósea.

La relación entre desórdenes menstruales y riesgo cardiometabólico ya ha sido comprobada en estudios clínicos. Se ha identificado una mayor prevalencia de presión alta, alteraciones en la glucosa y descenso del colesterol HDL en mujeres con ciclos desregulados.

Desde un enfoque ortomolecular e integrativo, el equilibrio menstrual también puede restaurarse mediante nutrientes clave como magnesio, vitamina D3, zinc y vitamina B6 también llamada piridoxina. Además, adoptar una alimentación basada en vegetales, con bajo índice glucémico y rica en fibra, puede ayudar a regular el ciclo y mejorar la sensibilidad a la insulina. Las prácticas de autocuidado, como el descanso reparador, la gestión emocional y el movimiento consciente, también cumplen un rol crucial.

El ciclo femenino es un termómetro fisiológico. Observar sus cambios es una herramienta muy importante para prevenir enfermedades crónicas.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV